Таблица № 1

Состав и калорийность продуктов рациона № 1

лечебно-профилактического питания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Дневная норма в граммах | Наименование продукта | Дневная норма в граммах |
| Хлеб ржаной | 100 | Сметана | 10 |
| Мука пшеничная | 10 | Сыр | 10 |
| Мука картофельная | 1 | Масло сливочное | 20 |
| Крупа, макароны | 25 | Масло растительное | 7 |
| Бобовые | 10 | Картофель | 160 |
| Сахар | 17 | Капуста | 150 |
| Мясо | 70 | Овощи | 90 |
| Рыба | 20 | Томат-пюре | 7 |
| Печень | 30 | Фрукты свежие | 130 |
| Яйцо | 3/4 шт. | Ягоды свежие | 5 |
| Кефир жирностью не менее 3,5% | 200 | Сухари | 5 |
| Молоко, молоко питьевое жирностью не менее 2,5% | 70 | Соль | 5 |
| Творог жирностью не более 9% | 40 | Чай | 0,4 |
| Дополнительно выдается: |
| Витамин C (аскорбиновая кислота) | 150 мг |  |  |
| Химический состав продуктов (округленно) |
| Химический состав продуктов | Содержание в рационе |
| Белки, г | 59 |
| Жиры, г | 51 |
| Углеводы, г | 159 |

Калорийность - 1380 ккал.

Таблица № 2

Состав и калорийность продуктов рациона № 2

лечебно-профилактического питания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Дневная норма в граммах | Наименование продукта | Дневная норма в граммах |
| Хлеб пшеничный | 100 | Рыба | 25 |
| Хлеб ржаной | 100 | Печень | 25 |
| Мука пшеничная | 15 | Масло сливочное | 15 |
| Крупа, макароны | 40 | Молоко, молоко питьевое жирностью не менее 2,5% (кефир жирностью до 3,5%) | 200 |
| Картофель | 100 | Сыр до 30% жирности | 25 |
| Овощи (капуста) | 150 |  |  |
| Горошек зеленый | 10 | Яйцо | 1/4 шт. |
| Томат-пюре | 2 | Соль | 5 |
| Сахар | 35 | Чай | 0,5 |
| Масло растительное, Масло растительное нерафинированное | 13 | Специи по необходимости |  |
| Мясо | 150 |  |  |
| Дополнительно выдается: |
| На работах с соединениями фтора: |  | На работах со щелочными металлами, хлором и его неорганическими соединениями, соединениями хрома, цианистыми соединениями и окислами азота: |  |
| Витамин A | 2 мг |
| Витамин C(аскорбиновая кислота) | 150 мг |
| На работах с фосгеном: |
| Витамин A | 2 мг |
| Витамин C(аскорбиновая кислота) | 100 мг | Витамин C (аскорбиновая кислота) | 100 мг |
| Химический состав продуктов (округленно) |
| Химический состав продуктов | Содержание в рационе |
| Белки, г | 63 |
| Жиры, г | 50 |
| Углеводы, г | 185 |

Калорийность - 1481 ккал.

Таблица № 3

Состав и калорийность продуктов рациона № 2а

лечебно-профилактического питания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Дневная норма в граммах | Наименование продукта | Дневная норма в граммах |
| Хлеб пшеничный (мука 2 сорта) | 100 | Сахар | 5 |
| Масло подсолнечное | 20 |
| Хлеб ржаной (из муки обойной) | 100 | Масло из коровьего молока | 13 |
| Мясо говядина (2 категории) | 81 |
| Мука пшеничная (2 сорт) | 6 | Печень, сердце | 40 |
| Крупа (пшено, рис, гречка) | 15 | Сметана (10% жирности) | 32 |
| Творог (9% жирности) | 71 |
| Картофель | 120 | Молоко, молоко питьевое жирностью не менее 2,5% (кефир, простокваша жирностью до 3,5%) | 156 |
| Овощи (капуста, морковь и другое) | 274 | Соль | 4 |
| Фрукты свежие и соки | 73 |
| Сухофрукты (изюм, курага, чернослив) | 7 |
| Дополнительно выдается: |
| Витамин A | 2 мг |  |  |
| Витамин C (аскорбиновая кислота) | 100 мг |
| Витамин PP (ниацин) | 15 мг |
| Витамин U (S-метилметионин) | 25 мг |
| Минеральная вода с минерализацией не более 2 - 3 г/л | 100 мл |
| Химический состав продуктов (округленно) |
| Химический состав продуктов | Содержание в рационе |
| Белки, г | 52 |
| в то животные, г | 34 |
| Жиры, г | 63 |
| в том числе растительные, г | 23 |
| Углеводы, г | 156 |
| Содержание аминокислот: |  |
| Триптофан, г | 0,6 |
| Метионин + цистин, г | 2,4 |
| Лизин, г | 3,2 |
| Фенилаланин + тирозин, г | 3,5 |
| Гистидин, г | 1,2 |

Калорийность - 1370 ккал.

Таблица № 4

Состав и калорийность продуктов рациона № 3

лечебно-профилактического питания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Дневная норма в граммах | Наименование продукта | Дневная норма в граммах |
| Хлеб пшеничный | 100 | Масло сливочное | 15 |
| Хлеб ржаной | 100 | Молоко, молоко питьевое жирностью не менее 2,5% (кефир жирностью до 3,5%) | 200 |
| Мука пшеничная и макаронные изделия | 15 | Творог 9% жирности | 80 |
| Крупа | 35 | Сметана жирностью 10% | 7 |
| Картофель | 100 | Яйцо | 1/3 шт. |
| Овощи | С 160 | Мясо | 100 |
| Томат-пюре | 5 | Рыба | 25 |
| Фрукты | 100 | Печень | 20 |
| Сахар | 35 | Соль | 5 |
| Масло растительное | 5 | Чай | 0,5 |
|  |  | Специи по необходимости |  |
| Дополнительно выдается: |  |
| Витамин C (аскорбиновая кислота) | 150 мг |  |  |
| Химический состав продуктов (округленно) |
| Химический состав продуктов | Содержание в рационе |
| Белки, г | 64 |
| Жиры, г | 52 |
| Углеводы, г | 198 |

Калорийность - 1466 ккал.

Таблица № 5

Состав и калорийность продуктов рациона № 4

лечебно-профилактического питания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Дневная норма в граммах | Наименование продукта | Дневная норма в граммах |
| Хлеб пшеничный | 100 | Мясо | 100 |
| Хлеб ржаной | 100 | Рыба | 50 |
| Мука пшеничная | 15 | Масло сливочное | 15 |
| Крупа, макароны | 15 | Молоко, молоко питьевое жирностью не менее 2,5% (кефир жирностью до 3,5%) | 200 |
| Картофель | 150 | Сметана жирностью 10% | 20 |
| Овощи | 25 | Творог жирностью не более 9% | 110 |
| Томат-пюре | 3 | Яйцо | 1/4 шт. |
| Сахар | 45 | Соль | 5 |
| Масло растительное | 10 | Чай | 0,5 |
| Витамин C (аскорбиновая кислота) | 150 мг |  |  |
| Дополнительно выдается: |  |
| На работах с соединениями мышьяка, фосфора, ртути и с теллуром: Витамин B1 (тиамин) | 4 мг |  |  |
| Химический состав продуктов (округленно) |  |
| Химический состав продуктов | Содержание в рационе |
| Белки, г | 65 |
| Жиры, г | 45 |
| Углеводы, г | 181 |
| Дополнительно выдается: |  |
| Витамин C (аскорбиновая кислота), мг | 150 |

Калорийность - 1428 ккал.

Таблица № 6

Состав и калорийность продуктов рациона № 4а

лечебно-профилактического питания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Дневная норма в граммах | Наименование продукта | Дневная норма в граммах |
| Хлеб пшеничный | 210 | Сахар | 8 |
| Мука пшеничная | 5 | Масло растительное | 12 |
| Сухари | 3 | Мясо | 110 |
| Перловка и макаронные изделия | 7 | Масло сливочное | 7 |
| Рис | 10 | Кефир жирностью до 3,5% | 125 |
| Вермишель | 5 | Сметана жирностью 10% | 23 |
| Картофель | 213 | Творог жирностью не более 9% | 50 |
| Овощи (капуста, свекла, морковь, зеленый горошек, лук репчатый, зелень) | 242 | Яйцо | 1 шт. |
| Фрукты, ягоды | 75 |  |  |
| Витамин C (аскорбиновая кислота) | 100 мг |  |  |
| Витамин B1 (тиамин) | 2 мг |  |  |
| Химический состав продуктов (округленно) |
| Химический состав продуктов | Содержание в рационе |
| Белки, г | 54 |
| Жиры, г | 43 |
| Углеводы, г | 200 |

Калорийность - 1368 ккал.

Таблица № 7

Состав и калорийность продуктов рациона № 4б

лечебно-профилактического питания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Дневная норма в граммах | Наименование продукта | Дневная норма в граммах |
| Хлеб пшеничный | 75 | Соки фруктовые | 60 |
| Хлеб ржаной | 75 | Сахар | 15 |
| Мука пшеничная | 16 | Масло растительное | 13 |
| Крупа (пшено, гречка, рис) | 10 | Масло сливочное | 18 |
|  |  | Мясо | 74 |
| Макаронные изделия | 8 | Курица | 37 |
| Картофель | 170 | Печень | 20 |
|  |  | Молоко, молоко питьевое жирностью не менее 2,5% | 142 |
| Овощи: |  | Рыба | 40 |
| капуста | 100 | Сметана жирностью 10% | 28 |
| морковь | 82 |  |  |
| свекла | 19 | Творог жирностью не более 9% | 40 |
|  |  | Яйцо | 10 |
| зелень | 20 | Томат-паста | 8 |
| редис, редька | 12 | Лимон | 2 |
| огурцы | 10 | Чай | 0,1 |
| лук репчатый | 27 |  |  |
| Яблоки | 10 |  |  |
| Дополнительно выдается: |
| рибофлавин, мг | 2 |  |  |
| тиамин, мг | 2 |  |  |
| пиридоксин, мг | 3 |  |  |
| ниацин, мг | 20 |  |  |
| токоферол, мг | 10 |  |  |
| аскорбиновая кислота, мг | 100 |  |  |
| глютаминовая кислота, мг | 500 |  |  |
| Химический состав продуктов (округленно) |
| Химический состав продуктов | Содержание в рационе |
| Белки, г | 56 |
| в том числе животные, г | 32 |
| Жиры, г | 56 |
| в том числе растительные, г | 32 |
| Углеводы | 164 |
| в том числе моно- и дисахара, г | 46 |
| Органические кислоты, г | 4 |
| Витамины: |  |
| тиамин, мг | 0,95 |
| рибофлавин, мг | 1,1 |
| пиридоксин, мг | 1,8 |
| ниацин, мг | 9,6 |
| аскорбиновая кислота, мг | 87 |
| токоферол, мг | 19 |
| ретинол, мг | 0,5 |
| каротин, мг | 6,6 |

Калорийность - 1384 ккал.

Таблица № 8

Состав и калорийность продуктов рациона № 5

лечебно-профилактического питания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Дневная норма в граммах | Наименование продукта | Дневная норма в граммах |
| Хлеб пшеничный | 100 | Рыба | 35 |
| Хлеб ржаной | 100 | Печень | 25 |
| Мука пшеничная | 3 | Масло сливочное | 17 |
| Крупа и макароны | 20 | Молоко, молоко питьевое жирностью не менее 2,5% (кефир жирностью до 3,5%) | 200 |
| Картофель | 125 |
| Сметана жирностью 10% | 10 |
| Овощи | 100 | Творог жирностью не более 9% | 35 |
|  |  | Яйцо | 1 шт. |
| Томат-пюре | 3 |  |  |
|  |  | Соль | 5 |
|  |  | Чай | 0,5 |
| Сахар | 40 |  |  |
| Масло растительное | 15 |  |  |
| Мясо | 100 |  |  |
| Дополнительно выдается: |  |
| Витамин C (аскорбиновая кислота) | 150 мг |  |  |
| Витамин B1 (тиамин) | 4 мг |
| Химический состав продуктов (округленно) |
| Химический состав продуктов | Содержание в рационе |
| Белки, г | 58 |
| Жиры, г | 53 |
| Углеводы, г | 172 |

Калорийность - 1438 ккал.